

Deportes de no contactos



Tennessee
Pledge

Deportes de no contacto

Estas guías están destinadas a los deportes de no contacto para jóvenes y adultos. Por "actividades y eventos deportivos no de contacto" se entienden los deportes que pueden realizarse manteniendo un distanciamiento social sustancialmente adecuado y que, como máximo, sólo implican un contacto cercano o una proximidad entre los participantes que sea incidental a la actividad. **Esos deportes incluyen, entre otros, el béisbol, el softbol, el voleibol, el golf, el golf con disco, el tenis y otros deportes de raqueta, el ciclismo, el atletismo y las carreras, el cricket y la equitación.**

Por el momento, los eventos y actividades deportivas de contacto están prohibidos. Los "eventos y actividades de deportivas de contacto", son los deportes para los que existe la necesidad o una probabilidad sustancial de que se produzca una proximidad o contacto físico rutinario y sostenido entre los participantes. Por ejemplo, algunos deportes, como la lucha libre, se anotan impactando a un oponente, mientras que otros, como el fútbol o el rugby, requiere derribar a los jugadores. Otros, como el baloncesto, el fútbol, el lacrosse, la animación competitiva, el rugby, el hockey sobre hielo y sobre césped, el remo, las artes marciales mixtas, la lucha, el boxeo y otros deportes de combate implican que los participantes estén en estrecha y sostenida proximidad y tengan probabilidades de contacto físico. El término "eventos y actividades deportivas de contacto", no incluye el entrenamiento o la participación de otra clase en elementos, aspectos o actividades de esos deportes que no impliquen un contacto estrecho con otras personas. Los eventos y actividades deportivas colegiales y profesionales pueden realizarse si lo permiten las normas o guías de sus respectivos órganos rectores y de conformidad con ellas.

A pesar de que pueden acoger a un mayor número de personas en un momento dado, las instalaciones deportivas deben funcionar de manera tal que las personas de diferentes hogares o grupos pequeños puedan mantener sustancialmente 6 pies de separación de otras personas o grupos pequeños fuera de su propio grupo, ya sea durante la actividad o mientras están de espectadores. *Las órdenes ejecutivas del gobernador y/o las órdenes locales de seis condados con un departamento de salud del condado dirigido localmente (Davidson, Hamilton, Knox, Madison, Shelby y Sullivan), siguen limitando el tamaño de los grupos para la participación en reuniones sociales y recreativas, exigen que las personas o grupos de cierto tamaño mantengan una separación de otras personas o grupos fuera del propio. Las sedes, los equipos y las ligas, deben tener en cuenta las órdenes aplicables y asegurarse de que sus actividades faciliten el cumplimiento de las mismas.*

Aviso a los padres o tutores de los jóvenes que participan en actividades deportivas de grupo: Los padres no deben permitir que los niños participen en actividades deportivas si el niño es un caso confirmado de COVID-19 o muestra algún síntoma de COVID-19. Si después de haber participado recientemente en actividades deportivas el niño desarrolla síntomas o se confirma que es positivo para COVID-19, debe consultar a su proveedor de atención médica y reportar tal situación al entrenador u otro administrador. Se anima a los padres a hacer esfuerzos para limitar la posible exposición a COVID-19 por parte de cualquier persona vulnerable (identificada por los CDC como aquella que tiene más de 65 años o tiene graves afecciones médicas subyacentes), que sea miembro de la misma familia o que tenga un contacto frecuente y cercano con personas que participan en deportes juveniles.

Guía de Medidas de Seguridad

Además del cumplimiento de las guías de los CDC, todas las instalaciones, organizadores, personal, entrenadores, atletas y espectadores asociados con los deportes sin contacto para jóvenes o adultos, deben implementar estas guías para ayudar a reanudar de forma segura los eventos y actividades deportivas debido a COVID-19. Estas guías están sujetas a cambios. Los operadores de las sedes de los eventos deberían evaluar el perfil de las actividades pertinentes en dichos lugares, para hacer las adaptaciones apropiadas según sea necesario, aunque no se describan específicamente a continuación. Pueden ser aplicables medidas y protocolos adicionales a los de la federación deportiva, dependiendo de las circunstancias.

Protección de organizadores de eventos, gerentes de instalaciones/personal, vendedores y voluntarios

- **Examinar a todo el personal y voluntarios que se presenten al trabajo/evento, para detectar síntomas de COVID-19** con las siguientes preguntas:
 - ¿Ha estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días? (Nota: Esto no se aplica al personal médico, a los socorristas o a otros individuos que se encuentren con COVID-19 como parte de sus deberes profesionales o de cuidado mientras usan el EPP apropiado).
 - ¿Está experimentando tos, falta de aliento o dolor de garganta?
 - ¿Ha tenido fiebre en las últimas 48 horas?
 - ¿Ha tenido una nueva pérdida de sabor u olor?
 - ¿Ha tenido vómitos o diarrea en las últimas 24 horas?
- **Control de temperatura a voluntarios y personal:**
 - Mejor práctica: Los empleadores u organizadores deben tomar las temperaturas en el lugar usando un termómetro sin contacto cada día al llegar al trabajo/evento
 - Mínimo: Las temperaturas pueden ser tomadas antes de llegar. La temperatura normal no debe exceder los 100.4 grados Fahrenheit
- **Pedir a cualquier miembro del personal que muestre síntomas de COVID-19** (es decir, que responda "sí" a cualquiera de las preguntas de detección o que tenga fiebre), que abandone las instalaciones inmediatamente y busque atención médica y/o pruebas de COVID-19, según el Departamento de Salud y [CDC guidelines](#) . Los empleadores deben mantener la confidencialidad de la información sobre la salud de los empleados.
- **Todo miembro del personal que se sienta enfermo debe quedarse en casa**, reportar cualquier síntoma de enfermedad al supervisor y pedir la notificación del caso positivo de COVID-19 en el domicilio del empleado. Se anima al empleado que es particularmente vulnerable a COVID-19 según los CDC (por ejemplo, debido a la edad o a graves condiciones médicas subyacentes) a abstenerse de participar
- **El personal debe usar máscaras** (no N-95 o máscaras médicas, que deben estar reservadas para los trabajadores de la salud) y otros artículos de protección personal según las recomendaciones de los CDC.



Tennessee Pledge

- **Proporcionar capacitación al personal sobre el equipo de protección personal** basado en las guías de los CDC
- **Practicar el distanciamiento social recomendado en la mayor medida posible- "Más, es más seguro".**
- **Escalonar turnos, descansos y comidas**, en cumplimiento de las leyes y regulaciones de salarios y horas, para mantener el distanciamiento social.
- **Prohibir la concentración en salas de descanso o áreas comunes** y limitar la capacidad de dichas áreas, para permitir un distanciamiento social seguro de un mínimo de 6 pies siempre que sea posible.
- **El personal debe aumentar las prácticas de higiene:** Lavarse las manos con más frecuencia, evitar tocarse la cara, practicar un buen protocolo de respiración al toser o estornudar.
- **Planificar por los posibles casos de COVID-19** y trabajar con los funcionarios del departamento de salud local cuando sea necesario (por ejemplo, monitorear y rastrear los casos de COVID-19, limpiar a fondo las instalaciones).
- **Los empleadores y empleados protegidos deben estar al tanto de las disposiciones de la Ley federal de Respuesta al Coronavirus "Familias Primero" (Families First)**, que permite la licencia por enfermedad con goce de sueldo o la licencia familiar y médica ampliada por razones específicas, como la auto cuarentena o la búsqueda de un diagnóstico médico para los síntomas de COVID-19.
- **Prepararse para la ausencia de personal esencial** elaborando una lista de personas calificadas que puedan sustituir a estos empleados si se ausentan por enfermedad o circunstancias familiares.
- **Colocar una amplia señalización sobre las políticas de salud**, incluyendo los siguientes documentos, para ayudar a educar sobre las mejores prácticas de COVID-19:
 - [CDC guidance to stop the spread of germs](#)
 - [CDC guidance on COVID-19 symptoms](#)

Protección de Entrenadores, Atletas, Oficiales y Espectadores

- **Examinar diariamente a los entrenadores, atletas, oficiales y espectadores por si están enfermos** al llegar a las instalaciones, a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Ha estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días? (Nota: Esto no se aplica al personal médico, a los socorristas o a otras personas que se encuentren con COVID-19 como parte de sus tareas profesionales o de cuidado mientras llevan el equipo de protección personal adecuado).
 - ¿Está experimentando tos, falta de aliento o dolor de garganta?
 - ¿Ha tenido fiebre en las últimas 48 horas?
 - ¿Ha tenido una nueva pérdida del gusto o del olfato?
 - ¿Ha tenido vómitos o diarrea en las últimas 24 horas?
- **Los controles de temperatura son una buena práctica.** Aquellos con temperaturas superiores a los 100,4 grados Fahrenheit no deben ser permitidos en las instalaciones



Tennessee Pledge

- **Pedir a los entrenadores, atletas, funcionarios y espectadores que presenten síntomas de COVID-19** (es decir, que respondan "sí" a cualquiera de las preguntas de detección o que tengan fiebre), que abandonen las instalaciones inmediatamente y busquen atención médica y/o pruebas de COVID-19, según las guías del Departamento de Salud de Tennessee y los CDC. Mantener la confidencialidad de la información de salud.
- **Todos los entrenadores, atletas, oficiales y espectadores deben quedarse en casa si se sienten enfermos**, reportar cualquier síntoma de enfermedad al supervisor y solicitar la notificación del caso positivo de COVID-19 en el domicilio del empleado. El personal que es particularmente vulnerable a COVID-19 según los CDC (por ejemplo, debido a la edad o a severas condiciones médicas subyacentes) se les anima a abstenerse de participar.
- **La práctica recomendada es el distanciamiento social** en la mayor medida posible.
- **Restringir el tamaño de los grupos y la mezcla entre ellos.** Mantenga los grupos pequeños y, en la medida de lo posible, evite mezclarlos entre sí.
- **Atletas/entrenadores:**
 - Deben mantener al menos 6 pies de separación de los demás cuando no estén en el campo de juego o participen de alguna otra manera en el juego/actividad, siempre que sea factible.
 - Considere la posibilidad de hacer marcas físicas en la zona de banca del equipo, banquetas u otras áreas compartidas o de preparación de los atletas, para ayudar a recordarles a ellos y a los entrenadores el distanciamiento social apropiado. Considere la posibilidad de ubicar asientos alternativos o ampliar las áreas de preparación para los atletas o el personal, a fin de aumentar el distanciamiento social.
 - Los atletas y entrenadores deben abstenerse de chocar las manos, darse un apretón de mano y tener otro tipo de contacto físico con sus compañeros de equipo, equipos contrarios, entrenadores, árbitros y aficionados. Los entrenadores deben revisar regularmente las reglas de distanciamiento social con los atletas.
- **Los espectadores** deben mantener al menos 6 pies de separación de los demás que no pertenezcan a la misma familia, incluso en las zonas de asientos o gradas, además de abstenerse de entrar en las zonas de los atletas
- **Los árbitros y oficiales** deben mantener 6 pies de separación de los demás y cuando interactúen con los atletas, entrenadores y espectadores fuera del campo de juego. Evite en la medida de lo posible el intercambio de documentos o equipos con los atletas, entrenadores o espectadores.
- **Animar a los que puedan a usar máscaras.** Puede que no sea posible llevar una máscara mientras se participa activamente en una actividad atlética, pero se debe hacer un esfuerzo por llevar puesta una de éstas entre los juegos, cuando se está en la zona de banca y cuando no se participa activamente en la actividad física.
 - Los entrenadores, árbitros y oficiales, deben usar máscaras si están cerca de otros y si usan una voz proyectada a 15 pies de distancia de los demás.
 - Los deportistas deben usar máscaras cuando no participen activamente.



Tennessee Pledge

- Los espectadores deben usar máscaras cuando no sea posible mantener una distancia apropiada de otros espectadores y, si se usa una voz proyectada a 15 pies de distancia de otros.
- **Los vestuarios no deben ser utilizados** por el momento debido a que es un área confinada; los atletas y entrenadores deben ponerse el uniforme en casa.
- **Exigir que todos los atletas, entrenadores y oficiales se laven o desinfecten las manos** al llegar y al salir cada día, a la vez que animan a los espectadores a hacer lo mismo. Los atletas y entrenadores deben lavarse regularmente las manos o utilizar un desinfectante de manos entre las actividades, mientras estén en el lugar de los hechos.
- **Los entrenadores y los atletas deben aumentar las prácticas de higiene:** Lavarse las manos con más frecuencia, evitar tocarse la cara, practicar un buen protocolo de respiración al toser o estornudar. Limitar los escupitajos.
- **Recomendar que las personas más vulnerables o en riesgo de contraer COVID-19,** según lo identificado por los CDC (por ejemplo, debido a la edad o a graves condiciones médicas subyacentes), tomen precauciones adicionales o se abstengan de asistir o participar por el momento. Siempre que sea posible, se recomienda que los atletas viajen al lugar del evento solos o con un miembro de su familia inmediata.
- **Bebidas y aperitivos proporcionados por la casa:**
- Los atletas, directores/entrenadores y árbitros/oficiales, deben llevar sus propias bebidas personales a todas las actividades atléticas. Las bebidas deben ser etiquetadas con el nombre de la persona. Si un padre o entrenador proporciona bebidas para el equipo, utilice envases de una sola persona y etiqueta para cada atleta.
- Si el organizador proporciona estaciones de hidratación o hieleras (por ejemplo, una mesa con agua para los participantes del equipo o del grupo), restringir el acceso a las áreas de preparación a aquellos que no sean personal esencial. Proporcione tazas para que los atletas las recojan en áreas/mesas separadas de manera que no se fomente la aglomeración y, separen las neveras entre si por lo menos seis pies.
 - Las personas deben llevar sus envases de bebidas a casa todos los días para su limpieza o utilizar botellas de un solo uso.
 - Evitar las bebidas compartidas o de equipo
 - Los atletas deben traer alimentos individuales, pre empacados, si es necesario. Evite compartir al equipo, alimentos sin envasar o empacar.
 - Evite comer y escupir semillas, chicles y otros productos similares.

Adaptaciones de los procesos relacionados con las instalaciones o la administración

- **Arreglar cualquier área de asientos, mesas, sillas, etc. (dentro y fuera)** al menos a 6 pies de distancia. Si no se pueden alcanzar distancias seguras, bloquee o retire las áreas de asientos. Instale barreras y escudos protectores donde sea necesario, para distanciar con seguridad al personal y a los visitantes.
- **Poner letreros que fomenten el distanciamiento social** (visibles para los atletas y los espectadores). Utilice signos o marcas en el suelo para indicar un distanciamiento social adecuado en las taquillas, áreas de concesión, baños o cualquier otro lugar donde se



Tennessee Pledge

prevea que se forme una línea. Si es necesario para el lugar del evento, considere la posibilidad de establecer un plan de "flujo de invitados", que incluya la gestión de las colas y la creación de pasarelas o escaleras de un solo sentido o claramente divididas para el desplazamiento bidireccional, con señales o marcadores direccionales adecuados. Encárguese de dirigir las intersecciones de peatones de alto tráfico, para maximizar la distancia física entre las personas.

- **El personal o los voluntarios deben llevar a cabo una desinfección regular de las superficies de alto contacto**, el equipo y las áreas comunes de las instalaciones, utilizando suministros de limpieza desinfectantes de acuerdo con las [CDC guidelines](#). Puede ser necesario un mayor número de voluntarios o personal.
- **Las estaciones de desinfección y/o lavado de manos** con jabón y agua corriente deben ser fácilmente accesibles.
- **Restringir el número de personas presentes** en los baños en un momento dado, con el fin de reducir la posible exposición dentro de esos espacios confinados y asegurar que la higienización, se realice a intervalos cada vez mayores.
- **Cerrar temporalmente las fuentes de agua** y animar a los atletas y espectadores a traer su propia agua.
- **Consultar las disposiciones de las guías** de [Tennessee Pledge restaurant guidelines](#), que sean **aplicables a las operaciones por concesión**.
- **Las personas no deben reunirse en áreas comunes** después del evento o la práctica, deben salir del local tan pronto como sea razonablemente posible.
- **Cuando sea posible, utilice soluciones electrónicas o en línea** para las reservas, las exenciones o el pago.
- **Cuando esté disponible, utilice soluciones en línea** para reservas, renunciaciones o pagos.
- **Comunicar las expectativas y los nuevos protocolos a los participantes y a las familias** antes de la temporada o del evento.
- **Manejo de caso positivo de COVID-19:** El organizador debe mantener una lista completa de los entrenadores, atletas y personal presentes en cada evento, debe estar preparado para cooperar con el departamento de salud local si surge un caso confirmado de COVID-19. Se debe hacer un esfuerzo por mantener un registro de espectadores, en la medida de lo posible.
- **Restringir el número de personas que se encuentran en los baños** en un momento dado, para reducir la posible exposición dentro de esos espacios cerrados, y asegurar que la higienización se realice a intervalos más frecuentes. Sanear adecuadamente y distanciar los orinales portátiles, si se utilizan. Proporcionar desinfectante de manos o estaciones de lavado de manos con agua corriente y jabón para cada orinal portátil. Espaciar los grupos de orinales portátiles para crear un mayor distanciamiento social dentro de las líneas; considerar la posibilidad de disminuir la proporción del número de personas por orinal portátil. Trabajar con el vendedor o los voluntarios para mantener los suministros de higiene y desinfectar regularmente los orinales portátiles (usando el equipo de protección personal adecuado) durante todo el evento.
- **Seguir ofreciendo opciones de participación virtual**, en particular para las personas que son vulnerables o se sienten incómodas en grupos más grandes (por ejemplo carreras virtuales de 5K)



Tennessee Pledge

- **Restringir las ceremonias de entrega de premios o las celebraciones posteriores a los eventos**, para reducir el potencial de que haya más multitudes.
- **Usar áreas, lugares o cursos que permitan una mayor separación física** de los atletas (por ejemplo, distribuir la práctica del equipo en un espacio de campo adicional, usar una línea de salida más amplia para los eventos de ciclismo, triatlón o carrera).

Adaptaciones de procesos relacionados con el deporte

- **Restringir por el momento los viajes de larga distancia de los equipos y minimice el transporte de equipos/atletas/grupos juntos, en la medida de lo posible.** Cuando se requiera el transporte de un grupo, se debe alentar a todos los que viajan en el vehículo a que se cubran la cara con una máscara y practiquen el distanciamiento social en el vehículo según sea posible (por ejemplo, separando los asientos en el autobús)
- **Animar a los aficionados a que, cuando les sea posible, observen las actividades virtualmente** en lugar de hacerlo en persona.
- Se debe considerar la posibilidad de **celebrar reuniones de equipos virtuales**, siempre que sea posible.
- **Manejo de equipo deportivo:**
 - Siempre que sea posible, el equipo y los artículos personales no deben ser compartidos. Si el equipo debe ser compartido, todos los artículos y equipos compartidos deben ser limpiados y desinfectados adecuadamente entre cada uso, de acuerdo con las guías de los CDC sobre la higienización (por ejemplo, bastones de relevos de pista y campo e implementos de campo).
 - En la medida de lo posible, evitar compartir equipos o pelotas entre los equipos. Para los deportes que corresponda, deben rotarse de forma regular para limitar el contacto de múltiples usuarios, a menos que estén desinfectados. Los árbitros deberían limitar su contacto con el balón, los receptores deberían recuperar las pelotas pasadas y aquellas que caen fuera de la zona de juego, cuando sea posible. Las pelotas usadas en el calentamiento en el campo/ exterior, deberían ser aisladas del contenedor de pelotas compartido
- **Buscar estilos o reglas de juego alternativas** para que la reanudación de los eventos deportivos sea más segura debido al COVID-19, según recomiende una liga, organismo o asociación deportiva. En eventos con grupos más grandes de personas se puede considerar la posibilidad de utilizar pequeñas rondas.
- **Animar a los administradores y entrenadores a que verifiquen los recursos** de sus respectivos cuerpos directivos nacionales (por ejemplo, [USA Gymnastics](#), [USA Track and Field](#), [USA Softball](#), [USA Football](#), etc.)

Recursos Adicionales

Consideraciones de los CDC para los deportes juveniles:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

La mejor práctica para las Pequeñas Ligas ® : <https://www.littleleague.org/player->



Tennessee
Pledge

[safety/coronavirus-update/season-resumption-guide/best-practices/organizing-playing-watching-games/](#)